



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## ATIVIDADE 4

### PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

5º a 8ª séries (EJA)

## GINÁSTICAS



### GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E CAPACIDADES FÍSICAS



As **ginásticas de condicionamento físico** caracterizam-se pela prática orientada, visando à melhoria do desempenho, à aquisição e à manutenção da condição física individual e/ou à modificação da composição corporal. Geralmente, **são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidades definidas**. Realizar atividades físicas, é de extrema importância para um organismo saudável e uma maior qualidade de vida. A

palavra "**condicionamento**" relaciona-se a vários tipos de exercícios que podem manter e/ou incrementar qualidades/capacidades físicas como:

**Força:** a capacidade de vencer uma resistência por meio da contração muscular. Os exercícios com peso (sobrecarga) são amplamente utilizados na musculação, ginástica localizada e na preparação física de atleta;

**Flexibilidade:** a capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível. Assim como outras capacidades físicas, a flexibilidade é aprimorada com a regularidade de sua prática;

**Agilidade:** a capacidade física de deslocar o corpo o mais rápido possível, sem perder o equilíbrio nem a coordenação. Ela depende da força e da velocidade. Nessa capacidade, o praticante realiza uma série de movimentos rápidos e diferentes, com o objetivo de alcançar um determinado objetivo;

**Velocidade:** a capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo (ou no menor tempo possível). Assim como todas as capacidades físicas, a velocidade precisa ser praticada regularmente para a obtenção de melhores resultados.

**Resistência:** a capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo, sem afetar a qualidade do exercício. A resistência é necessária para a prática de quase todos os esportes.

**Equilíbrio:** a capacidade de sustentar o corpo em uma posição. Sendo assim, pode-se dizer que é a base para a realização correta de qualquer movimento. Para conseguir desempenhar uma atividade física, é preciso, primeiramente, ser capaz de resistir às forças da gravidade.

Exercícios de ginástica de condicionamento físico, quando realizados com frequência e de maneira adequada, podem reduzir a gordura, aumentar o tônus muscular e preparar o corpo para os desafios do esporte e do dia a dia.

**Fonte:** adaptado de <https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico> / e <https://educanilopolis.com.br/ead/wpcontent/uploads/2020/05/Gin%C3%A1stica-de-condicionamento-F%C3%ADsico-Aula-3-Prof%C2%AA-RosanaEduca%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsica-Rosana-Ferreira.pdf> e <http://www.santanavirtual.com.br/pdf/8Ano.pdf> )

### **DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:**

1. As ginásticas de condicionamento físico, geralmente, são organizadas em sessões planejadas:
  - A. ( ) de movimentos repetidos, com frequência e intensidades definidas.
  - B. ( ) de movimentos repetidos, sem frequência e intensidades definidas.
  - C. ( ) de movimentos complexos, com frequência e intensidade definidas.
  - D. ( ) de movimentos complexos, com baixa frequência e intensidade definidas.
2. A capacidade física de deslocar o corpo o mais rápido possível, sem perder o equilíbrio nem a coordenação é chamada de:
  - A. ( ) Força
  - B. ( ) Velocidade
  - C. ( ) Agilidade
  - D. ( ) Equilíbrio